

她说
loud and clear

薛晓路：照见冰山之下

拆解情感操控

《危险关系》的创作，始于漫长的社会调查。这是薛晓路多年的习惯，尤其是在与团队一起系统性展开调查后，她逐渐意识到，情感操控现象背后，不只是一个痛苦灵魂，也不只是一套被电信诈骗“杀猪盘”照搬的话术，而是一座庞大冰山，一个隐秘、残酷且产业化的灰色地带。

真正让她震惊的，是PUA培训系统的内部。她见过那些隐秘社群的内部群聊，学员们隐藏在网络昵称背后，露骨交流“搞定”对象的经验，甚至分享偷拍的亲密视频，叫嚣着下一步的计划。“很残酷，毫无底线，像是另一个N号房。”

愤怒逐渐沉淀为冷静的笔触。薛晓路坦言，写情感操控，难点在于其难以外化，更需要超越表面叙事。“经过这么多年的普法教育，再去写‘我妈病了需要钱’的诈骗模式，不可能吸引观众。我希望把情感操控的过程、肌理以及技巧，更细致、全面地剥开给大家看。不光是说后果有多可怕，还要展现它一步步渗透一个人的过程——什么样的人会成为施暴者？什么样的人容易成为受害者？他们各自的心理成因，到底是什么？”

在十几轮剧本修改的过程中，两个极具挑战的人物逐渐清晰。与《不要和陌生人说话》一脉相承，《危险关系》的男女主角依然设定为医生与老师。孙俪饰演的单亲妈妈颜聆是一名大学教师，高知、理性，因特殊的成长经历对异性极度戒备。“她的‘篱笆’扎得比所有女人都更紧，甚至对亲密关系有强烈的排斥和抗拒。我想给自己设一个高门槛：为什么这么一个比普通防范心高百倍的女性，依然会被PUA？难度拉得越高，观众越能看清PUA的运作逻辑，警示作用也就越强。”

吴慷仁饰演的心理医生罗梁，同样没有被贴上简单的“坏人”标签。“人的复杂度，很难用‘好坏’界定。”调查中，薛晓路见过形形色色的施害者，也看到了他们背后的创伤。“他的人生经历让他恐惧建立亲密关系，害怕失去，转而试图用绝对控制来构建安全感。”

与此同时，《危险关系》也抽丝剥茧地呈现情感操控的多元形态。“我的目的不是写一个男人怎么‘搞定’一个女人”，她坦言，真正要呈现的，是整座冰山。于是，观众既能看到水面之上的电诈分子，也能触达冰山之下的培训体系，更能窥见隐藏在日常情感中的隐性操控。“不同职业、不同背景、不同年龄的人，都可能成为猎物。”

守护表演温度

“那个瞬间，监视器外的导演和监视器里的我，好像心灵相通。我一下子沉下来了，一点都不怕了。”同样是在《她说》的采访中，孙俪分享过片场的一个细节：她试图复刻上一条表演的状态，却因为杂念太多越来越紧绷；最慌乱的时刻，薛晓路轻声喊了“卡”，平和地帮她梳理，让情绪平稳落地。

谈起这些，薛晓路笑说具体场景早已模糊，但她享受与好演员的互动。“好演员往往能迅速抓住角色的核心特质，非常准确地演绎出来；但还有一些微妙的分寸感，可能需要我们一起商量、把握。”

该不该在某个瞬间看向对手、身体移动的速度该快还是慢、哪个节点需要一个流转的眼神……在片场，薛晓路总能从监视器里捕捉细微偏差。她很少有所谓“一条过”的时刻，总是把人物的状态掰开揉碎了讲，和演员们一起找到最恰当的表现方式。“好演员基本一遍就能给到80%甚至90%的效果，剩下的那一点点，我们慢慢调。对我来

2025年11月，最高人民法院发布中国反家暴典型案例，曾引发广泛讨论的“牟某虐待案”正式入选。四个月后，编剧、导演薛晓路的新作《危险关系》在爱奇艺上线播出——六年前，正是这起被称为“PUA第一案”、以牟某同居女友包丽（化名）自杀为结局的悲剧触动了她，让她开始了四年多的调查与创作。

“我是当妈妈的人，我女儿那会儿差不多就是十九、二十岁的年纪。我觉得这件事太恐怖了，怎么一个孩子上个学、交个男朋友，就走向了这样的结局？”在接受新闻晨报《她说》专栏独家专访时，薛晓路如此回忆《危险关系》的创作原点。

再往前看，早在2000年代，薛晓路就曾与同学姜伟合作执导的《不要和陌生人说话》，首次将家庭暴力搬上荧屏，惊醒了无数在婚姻中沉默的人；而在被誉为国内首部深度聚焦情感操控（PUA）话题的《危险关系》中，她试图描摹亲密关系中那些看不见的精神绞杀，让那些正在被伤害的人早点醒来，及时抽身。“爱是美好的，它不是忍耐，不是妥协，更不是让自己变得渺小。你值得被好好对待，哪怕只有你自己。”



说，能剪进正片的每一场戏，都是现场打磨到满意的结果；如果不满意，我不会喊过。”

她提起一个小得可能被忽略的戏份：颜聆得知学生失踪，急匆匆赶往篮球馆寻找她的前男友。镜头从她的背影逐渐入画。第一条，孙俪完成得非常流畅，薛晓路却说“再来一条”。“上一场戏，颜聆刚接完十万火急的电话，是一路赶来的，所以入画时身体的节奏应该更快，不能有半分松懈。”第二条，孙俪快步入画，焦灼不安的情绪，仅凭一个背影就淋漓尽致。

对于那些情感浓烈的重头戏，薛晓路的方式则是保护与引导：哭戏不能反复拍，第一条的真挚足够可贵；想要再补一条近景，需要更耐心的投入——给出安慰和鼓励，再提供具体的提示：“你需要的不光是伤心，要多一点恐惧、无助。”

也有一些时候，看着镜头里的孙俪，薛晓路自己也会红了眼眶。“那一刻我忽然觉得，她流的不只是自己的眼泪，也是无数在关系里沉默的人的眼泪。那些‘是不是我想多了’‘是不是我太敏感了’的委屈，终于表达了出来。”

创作映照现实

抛开创作者的身份，薛晓路还是北京电影学院文学系的教授，和戏里的颜聆一样，也是一名事事操心的班主任。所以，刷到有网友吐槽“大学哪有班主任”时，她无奈感慨：我们和真实的社会生活之间，到底隔着多远的距离？

在三十多年的创作生涯中，薛晓路的作品与现实、与社会议题从来密不可分。《不要和陌生人说话》提醒人们将目光投向家庭暴力；基于她自己十多年自闭症志愿者的经历拍出的《海洋天堂》，让全社会正视这个特殊群体；《北京遇上西雅图》探讨现代女性的情感困境；《穿过寒冬拥抱你》记录特殊时期普通人的守望相助……她的视线，总是投向那些被忽视的角落。

“我一直关注社会问题，也希望通过作品表达社会问题，让它们被更多人看到，哪怕只能提高一点警惕，推动一些社会的进步。”薛晓路形容，工作中的自己更偏理性，需要冷静地复盘、严谨地推导，“绝不能带着情绪写作”；但接触新的题材，感性冲击无法回避，就像看到那些PUA培训交流群聊时的愤怒，“也正是这种愤怒，坚定了我做这个题材的决心。”

当然，她也敏锐地意识到，从2019年至今，“PUA”这个词被更广泛运用在不同的语境中，从亲子关系到职场关系，随处可见。但薛晓路相信，有些概念依然需要厘清。“不是我指责你，就一定是PUA。你需要从动机、手段、目的去确认是否真的带有恶意。”

从她和团队的调查而言，情感操控的男性受害者往往因为耻于承认被骗而选择沉默，也让外界产生了“女性更容易被PUA”的误解。所以，在《危险关系》的群像中，她既写了高知理性的女教师，也写了单纯天真的女学生；既写了从受害者变为施害者的女骗子，也写了一掷千金参加PUA培训、试图包装自己的快递小哥。“精神操控是无差别的伤害，男女受害者的分布相对平均。”

直到今天，薛晓路依然在持续关注这一议题的现实进展。她清楚地记得那些令人心痛的数字：2018年前后的高峰时期，国内多家知名网站中PUA发展会员超过了182万人；某些头部PUA机构一度获得高额融资，号称一年为8万名男性解决“恋爱问题”；相关群聊则多达上千个。据反PUA公益组织统计，至今，全国有达600万人参加过PUA培训。

“‘如何三天让分手恋人找回你’‘快速和心仪对象建立恋爱关系’……现实中，这类培训的变体，还以情感咨询名义存在着。而至今，我们还缺乏专门针对PUA培训产业的完善法律惩戒体系。”事实上，由于PUA违法手段隐蔽、犯罪行为界定模糊，整体取证难度大，法律量刑也比较保守。想要制裁PUA的恶果，几乎只有学员觉醒、反水举报这唯一途径。

薛晓路希望，《危险关系》能给观众带来最朴素的帮助：一点警惕心，与一种自我审视的可能。“首先，希望大家对PUA的常见话术和技巧有基本的了解，遇到类似情况能有所警觉，不至于陷得太深。更重要的是，我想给大家一个简单的自查方法：如果在一段关系里，你的自尊在下降，自我认知的稳定性在下降，那这很可能是一段需要被怀疑的关系。”

采访的最后，薛晓路说：“如果说还有什么更深的期许，那就是希望我们每一个人，都能建立起强大而稳固的自我内核。”

文 / 晨报记者 曾索狄 图 / 受访者供图
插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任
见·证·她·们·始·终·在·场